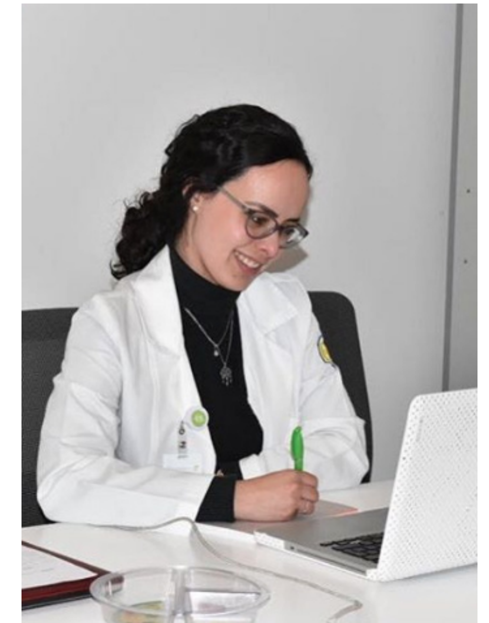


GUÍA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA TU BEBÉ.

40 recetas con tablas nutricionales y recomendaciones de nutrición pediátrica.



NATALÍ RUIZ GUZMÁN
@nataliruizg

DANY GUTIÉRREZ DE VELASCO
@healthybabyfood_mx

ANA CECY VILLARREAL
@anacecymx

MA. FER GONZÁLEZ
@dra.mafergastropedia

La guía Baby Eats® está inspirada en la experiencia que tuvimos con nuestra doctora Ma. Fer que nos instruyó en la alimentación complementaria de nuestros bebés. Para más consejos y tips de alimentación complementaria puedes seguir sus redes sociales. @dra.mafergastropedia



Baby Eats - Primera Edición Digital Primavera 2019

Recetas por: Natalí Ruiz Guzmán y Daniela Gutiérrez de Velasco.

Tablas nutricionales por: Ana Cecilia Villarreal - Vitaleza® Maternidad y Pediatría.

Diseño y fotografía por: Natalí Ruiz Guzmán.

Este no es un plan alimenticio para un bebé, cada uno requiere de una valoración individual para calcular las porciones adecuadas que ocupa. **Este libro contiene recetas con alimentos potencialmente alergénicos.** Vitaleza® no se hace responsable de cualquier alergia alimenticia que tu bebé pudiera experimentar.

Te pedimos de la manera más atenta que no compartas el Libro Digital ya que tomó mucho tiempo, esfuerzo y dedicación para lograr este libro.

Tips generales:

Recomendaciones de expertos...

EDAD DE TU BEBÉ

Baby Eats® está diseñado para bebés que ya hayan probado todos los alimentos por separado con un mínimo de tres días para descartar alergias.

El probar todos los alimentos por separado ayudará a que tu bebé logre distinguir el sabor original de cada uno y así poder aceptarlo después.

Si tu bebé no ha probado alguno de los alimentos que se sugieren en la receta, puedes sustituirlo por otro que tenga un sabor similar y que pertenezca al grupo alimenticio.

Tanto las porciones como la presentación de los alimentos en las fotografías son ilustrativas, **presenta los alimentos y cantidades de la manera que tu bebé lo acepte mejor.**

¿POR QUÉ 5 GRUPOS?

Cada receta de Baby Eats® contiene los 5 grupos de alimentos que un bebé necesita para el desarrollo integral de su cuerpo en crecimiento:

Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales, antioxidantes que previenen el daño celular y fibra no digerible que alimenta a la microbiota intestinal saludable.

Los cereales son la fuente principal de energía para el cerebro y el cuerpo.

Las proteínas ayudan a la síntesis de tejidos y son fuente de hierro, folato y zinc.

Las grasas saludables son necesarias para aportar energía al cuerpo de tu bebé y para el buen desarrollo del sistema nervioso.

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras que se presentan pueden ir cocidas o crudas, trozos medianos o pequeños, siempre tomando en cuenta cómo lo acepta mejor tu bebé y la madurez de su masticación. Recuerda siempre estar al pendiente y observando a la hora de comer.

Lava y desinfecta previamente todas las frutas y verduras antes de ofrecerlas. Puedes desinfectar con 2 T de agua purificada y un 1/4 T de vinagre de manzana orgánico y dejándolo actuar por 25 min.

Te recomendamos quitar de las frutas las semillas que no son fáciles de masticar para prevenir alguna complicación.

POSTURA DE TU BEBÉ

La postura de tu bebé es muy importante para que pueda enfocarse en su hora de comida. Busca que esté sentado con su espalda recta, sus pies apoyados sobre una superficie firme y sus codos por encima de la mesita.

Una postura correcta favorece a que prueben y acepten mejor los nuevos alimentos, ayuda al proceso de digestión y a que hagan una asociación positiva con su comida.

Procura que no haya distractores a la hora de comer ya sea televisión, juguetes o tablets que quiten su atención del momento de la comida.

Trata de conectarte con tu bebé en la hora de comida, que sea un tiempo que ambos disfruten en familia.



¡A tomar agua!

OFRECE AGUA SIMPLE A TU BEBÉ

Comienza con este buen hábito desde pequeño...

Hidrata

El agua los ayuda a estar bien hidratados y les enseña un buen hábito dirigido al cuidado del cuerpo.

Promueve

El tomar agua promueve la buena digestión y evita el estreñimiento.

Instruye

Es importante instruir a nuestros hijos a tomar agua simple en vez de jugos de fruta, bebidas endulzadas o saborizadas.

Limpia

Ayuda a limpiar todo el organismo de nuestros bebés, expulsa toxinas y elementos no necesarios.

Ayuda

A transportar nutrientes hasta las células y a la digestión de los alimentos.

Se intencional

Es normal que tu bebé no acepte el agua simple al principio, hay que ser intencionales y ofrecerla siempre al terminar de comer.

Favorece

El tomar agua favorece el rendimiento cerebral y ayuda a la regulación de la temperatura corporal.

¿Cuánta agua?

Bebés 8 a 10 kg: 1 L
(1 L Incluyendo el agua de los alimentos, equivale a 500 ml de agua simple aprox.)
Bebés de 11 a 20 kg: 1L + 50 ml por cada kilo arriba de los 10.
(Incluyendo el agua de los alimentos)

Paso a paso:

¿Cómo funciona esta guía?

Leyendo cada receta adecuadamente

Cada platillo contiene **cinco** grupos de alimentos.
En la tabla podrás localizar rápidamente cual pertenece a cada uno.

Cada platillo de este libro está diseñado de cierta forma que solo tengas que comprar de seis a ocho ingredientes por grupo y combinarlos durante toda la semana.

Avena con toppings

Fruta	Manzana
Verdura	Zanahoria
Cereal	Avena
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Huevo

Cantidades apropiadas para cada bebé

Todo bebé requiere de una cantidad **específica** de alimentos de acuerdo a su edad, peso y talla.

Te recomendamos evaluar a tu bebé con su pediatra y revisar la tabla de cantidades que encontrarás más adelante, recomendada para bebés de 9-24 meses de edad. Esta porción es la ideal pero puedes ofrecerle más cantidad de la recomendada (con exepción de la proteína animal) de acuerdo a su apetito.

Mismo platillo, diferente presentación

Muchas recetas de este libro son compuestas, es decir, los alimentos se presentan combinados.

Si tu bebé tiene menos de 9 meses te recomendamos ampliamente presentarle los alimentos por separado como lo muestra la primera foto.



Lista de súper:

Estos son los ingredientes que utilizarás.

1

2

3

4

5

Fruta

- Fresas
- Kiwi
- Manzana
- Naranja
- Plátano
- Uvas

Verdura

- Brócoli
- Calabacita
- Cebolla
- Ejotes
- Espinaca
- Perejil
- Tomate
- Zanahoria

Cereal

- Avena
- Arroz
- Tortilla
- Pan
- Pasta (fusilli)
- Papa
- Rice cakes (snack)

Grasa

- Aceite Oliva
- Aguacate
- Ajonjolí
- Chía
- Crema de cacahuate
- Hemp

Proteína

- Frijoles
- Huevo
- Lentejas
- Pollo
- Res (molida)
- Salmón

Cantidades:

Por platillo para un bebé de 9-24 meses de edad.

Alimento	Cantidad
Fresa	3 piezas
Kiwi	1 pieza
Manzana	1/2 pieza
Naranja	1 pieza
Plátano	1/2 pieza
Uvas	5 piezas
Brócoli	1/4 taza
Calabacita	1/2 taza
Ejotes	1/4 taza
Espinaca	1/2 taza
Tomate	1/2 pieza
Zanahoria	1/4 taza
Avena	1/4 taza
Arroz	1/4 taza

Alimento	Cantidad
Tortilla	1 pieza
Pan	1 rebanada
Pasta	1/2 taza
Papa	1/4 taza
Aceite oliva	1 cucharadita
Aguacate	1/4 pieza
Crema cacah.	1 cucharada
Chía	1 cucharadita
Frijoles	1/4 taza
Huevo	1 pieza
Lentejas	1/4 taza
Pollo	30 gramos **(por día)**
Res	30 gramos **(por día)**
Salmón	30 gramos **(por día)**

Prepárate:



Cereales

Al inicio de semana:
· Prepara una porción de avena, arroz y pasta (1-2 tazas de cada uno).

Guarda esto en tu refrigerador para tenerlo listo a la hora de preparar los alimentos y ahorrar tiempo.

Lo puedes conservar durante 3-4 días en el refrigerador y 1 mes en el congelador.

Verduras

Al inicio de semana:
· Lava y/o desinfecta las verduras antes de guardarlas en tu refrigerador.

Espinacas: después de lavarlas, puedes almacenarlas en un recipiente cerrado con una servilleta cubriendo la parte de inferior para absorber la humedad y que no se aguaden.

Te recomendamos cocinar <u>en el momento</u> la verdura que se va consumir para que conserve todas sus propiedades y nutrientes.





Frutas

Al inicio de semana:
Lava y/o desinfecta las frutas antes de guardarlas en tu refrigerador o frutero.

Fresas: las puedes almacenar en un recipiente cerrado con una servilleta cubriendo la parte de inferior para absorber la humedad.

Grasas

Es muy fácil integrar este grupo de alimentos a todas las comidas.

Ten en tu despensa crema de cacahuate natural, aceite de oliva y ajonjolí y así será muy práctico incluirlo.

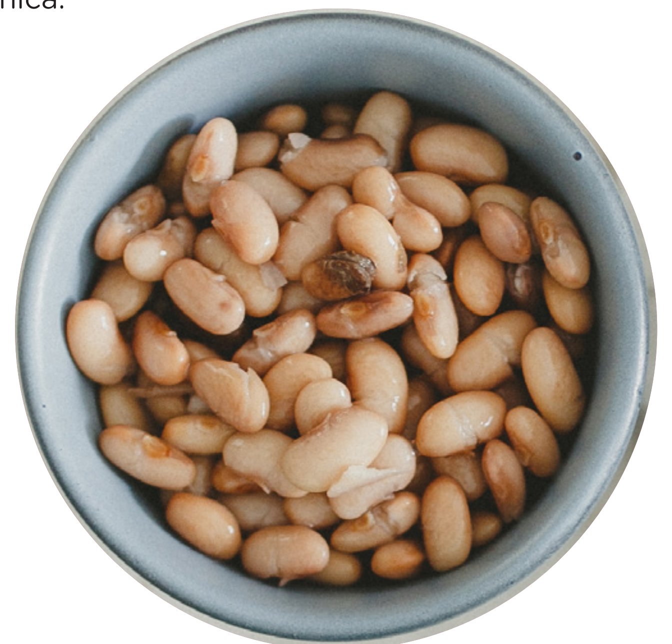


Proteínas

Al inicio de semana:
· Hierve el pollo y desmenuza.
· Remoja y cocina frijoles y lentejas (1-2 tazas de cada uno).

Guarda esto en tu refrigerador para tenerlo listo a la hora de preparar los alimentos y ahorrar tiempo.

Te recomendamos que toda la proteína animal sea orgánica.



Desayuno #1



Avena con toppings

Fruta	Manzana
Verdura	Zanahoria
Cereal	Avena
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Huevo

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina la avena con agua natural en la estufa hasta tener una consistencia suave.

2. En otro recipiente pon agua a hervir y cocina primero la zanahoria rallada para que se suavice y después la manzana rallada o en cuadritos.

3. Una vez que esté listo lo anterior, vacía en un bowl y agrega crema de cacahuate encima. Puedes tambien ponerle canela al gusto.

4. El huevo se cocina y se sirve aparte.

Información nutricional

Calorías	386 kcal
Hierro	0.52 mg
Hidratos de carbono	49 g
Azúcar	17 g
Fibra	8.1 g
Calcio	82.8 mg
Vitamina D	0.2 mg
Zinc	0.35 mg

Tip de expertos

Ten cuidado con la avena, contiene mucha fibra. Si tu bebé no tiene una correcta hidratación, puede causarle cólico o estreñimiento.

Te recomendamos utilizar una avena fortificada con hierro. Si tu bebé tiene menos de 12 meses, utiliza un cereal de avena fortificado, debido a la cantidad de fibra de una avena normal.

Comida #1



Albóndigas

Fruta	Naranja
Verdura	Zanahoria + Tomate + Cebolla
Cereal	Arroz
Grasa	Ajonjolí
Proteína	Res (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Prepara el arroz blanco.

2. Licúa tomate, cebolla y perejil para hacer una salsita de tomate.

3. Ralla la zanahoria.

4. Mezcla la zanahoria con la carne molida de res cruda y crea bolitas pequeñas con tus manos. Cocina en un sartén tapadas a fuego bajo con la salsa hasta que estén bien cocidas por dentro.

5. Coloca en el plato las albóndigas cubiertas de la salsa de tomate, con el ajonjolí espolvoreado. El arroz a un lado y su fruta en gajos.

Información nutricional

Calorías	198 kcal
Hierro	2.55 mg
Hidratos de carbono	25.7 mg
Azúcar	10.1 g
Fibra	4.7 g
Calcio	154.7 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	2.5 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro, zinc y calcio.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en cada platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Te recomendamos quitar las semillas de la naranja antes de presentarla a tu bebé.

Cena #1



Pollo con espinaca

Fruta	Plátano
Verdura	Espinaca + Calabacitas
Cereal	Pan
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Pollo (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a hervir el pollo con un trozo de cebolla, puedes añadir algún sazonador natural de hierbas para dar más sabor.

2. Cocina las verduras al vapor, las espinacas (previamente desinfectadas) y las calabacitas cortadas en trozos pequeños.

3. Desmenuza el pollo y revuelve con las verduras.

4. Corta el pan en tiras, unta la crema de cacahuate y decora con el plátano en trozos.

Información nutricional

Calorías	333 kcal
Hierro	2.0 mg
Hidratos de carbono	57 g
Azúcar	24 g
Fibra	6 g
Calcio	144.5 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.9 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra y ligeramente en calcio.

Si tu bebé es picky eater, te recomendamos primero servir el pollo con espinaca y después el pan con crema de cacahuate y plátano como postre.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en cada platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Desayuno #2



Green pancakes

Fruta	1/2 Plátano + Fresa
Verdura	1/2 T Espinaca
Cereal	1 T Avena
Grasa	1 C Crema de cacahuate
Proteína	1 Huevo
Otro	1/2 T Leche de fórmula

¿Cómo lo preparo?

1. Licúa la avena, espinaca, plátano, huevo y fórmula. Procura que quede una consistencia de masa de hot cakes.

2. Engrasa el sartén y vacía la masa formando círculos como hot cakes, cocina a fuego bajo.

3. Una vez que se cocine por un lado, voltea con cuidado para cocinar del lado contrario. Voltea una sola vez.

4. Agrega la crema de cacahuate y fresas picadas para decorar.

Información nutricional

Calorías	100 kcal
Hierro	1.2 mg
Hidratos de carbono	19.85 g
Azúcar	6.17 g
Fibra	0.2 g
Calcio	58.5 mg
Vitamina D	0.05 mg
Zinc	1 mg

Tip de expertos

Este platillo rico en fibra, zinc, calcio y hierro. Se calcula esta porción por tres piezas pequeñas (pancakes de 8 cm de diámetro).

Es muy práctico para comer fuera de casa e incluir los cinco grupos de alimentos en el platillo.

Comida #2



Información nutricional

Calorías	361 kcal
Hierro	7.3 mg
Hidratos de carbono	63 g
Azúcar	14.1 g
Fibra	19.9 g
Calcio	207.7 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	3.8 mg

Mix de lentejas

Fruta	Kiwi
Verdura	Brócoli + Ejotes + Perejil
Cereal	Arroz
Grasa	Ajonjolí
Proteína	Lentejas

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar las lentejas una noche antes. Hierve con agua hasta que estén cocidas.

2. Pon a cocer al vapor el brócoli y los ejotes. Posteriormente, corta en pedazos.

3. Prepara el arroz blanco.

4. Corta el perejil en pedacitos pequeños.

5. Sirve las lentejas sin caldo revueltas con el arroz, el perejil, el ajonjolí y las verduras.

6. El kiwi lo puedes cortar en cuadritos o pedazos chicos, dependiendo la edad de tu bebé. Es necesario remover la cáscara.

Tip de expertos

Este platillo rico en fibra, zinc, calcio y hierro.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Cena #2



Información nutricional

Calorías	345 kcal
Hierro	3.1 mg
Hidratos de carbono	61.2 g
Azúcar	25.9 g
Fibra	8 g
Calcio	63.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.9 mg

Pasta con salmón

Fruta	Fresa
Verdura	Calabacita + Tomate
Cereal	Pasta
Grasa	Aceite de oliva
Proteína	Salmón (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina el salmón (cortado en cubos) en un sartén con un poco de aceite de aguacate hasta que quede bien cocido por dentro.

2. Cocina al vapor la calabacita cortada en cubos.

3. Cocina la pasta con agua.

4. Corta el tomate en cubos.

5. En un bowl mezcla el salmón, pasta, calabacita y tomate. Vierte aceite de oliva encima.

6. Desinfecta las fresas y corta en trozos para ofrecerlas como postre.

Tip de expertos

Este platillo rico en fibra, zinc, calcio y hierro.

Recuerda lavar y desinfectar muy bien las fresas antes de presentarlas a tu bebé.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en cada platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Desayuno #3



Tortilla Española

Fruta	Uvas
Verdura	Espinaca + Cebolla
Cereal	Papa
Grasa	Ajonjolí
Proteína	Huevo

¿Cómo lo preparo?

1. Ralla un pedazo de papa y cocina para suavizar.

2. Pon el huevo en un plato hondo y bate junto con espinaca picada, papa rallada, cebolla picada y ajonjolí.

3. Calienta el sartén y engrasa con aceite de aguacate o ghee. Vacía la mezcla creando una tortilla gruesa. Voltea cuando este cocida de un lado.

4. Sirve las uvas como complemento.

Información nutricional

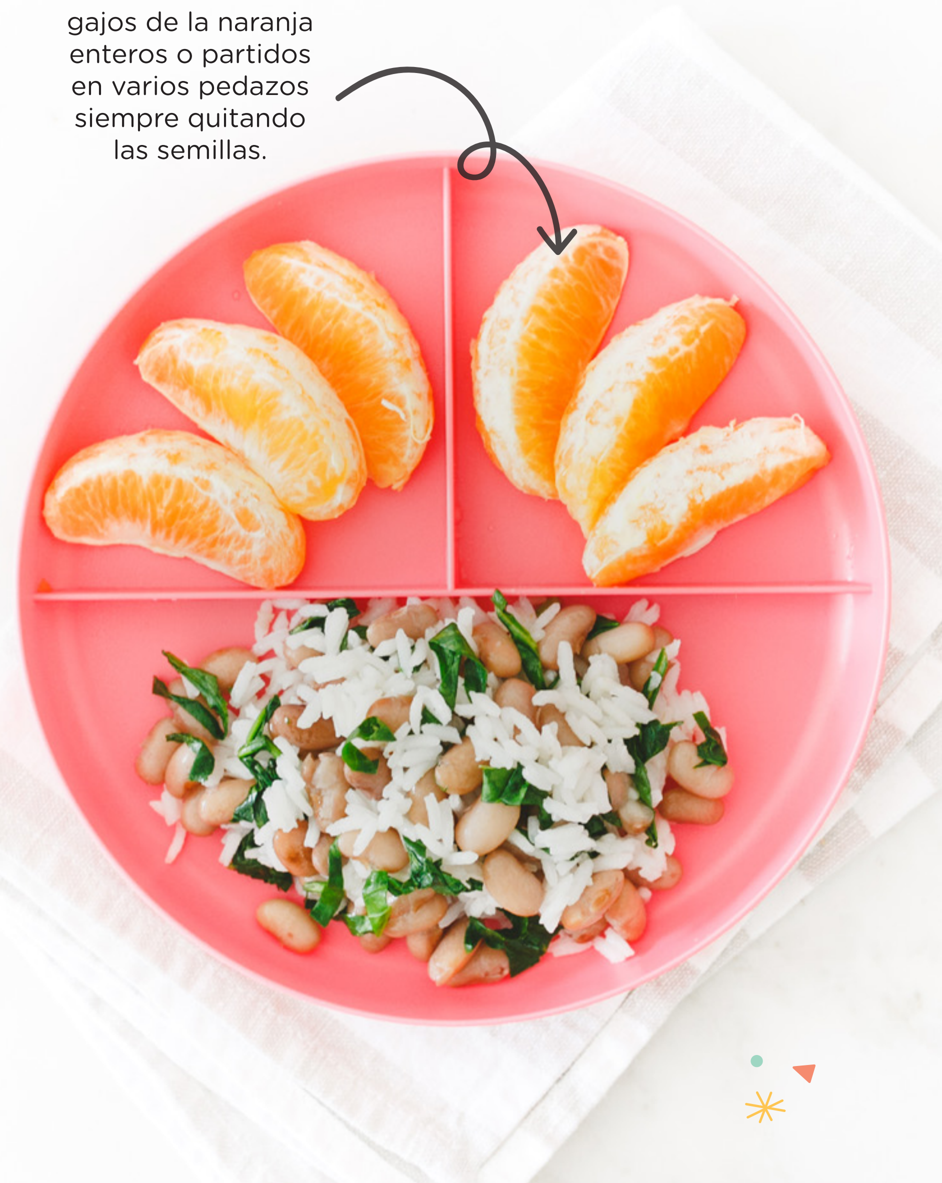
Calorías	294 kcal
Hierro	2.9 mg
Hidratos de carbono	31.3 g
Azúcar	8.5 g
Fibra	4.0 g
Calcio	160.2 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	1.8 mg

Tip de expertos

Platillo rico en fibra y calcio.

Recuerda siempre cortar las uvas en cuatro partes verticalmente para evitar el riesgo de asfixia.

Comida #3



Frijoles con arroz

Fruta	Naranja
Verdura	Espinaca
Cereal	Arroz
Grasa	Aceite de oliva
Proteína	Frijoles

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar los frijoles una noche antes. Tira esa agua y cocina en agua limpia.

2. Desinfecta la espinaca, córtala y ponla a cocer con aceite de aguacate.

3. Prepara el arroz blanco.

4. Para servir revuelve los frijoles, el arroz, el aceite de oliva y las espinacas. También puedes ofrecer el arroz por separado si lo deseas.

5. Sirve la naranja aparte en gajos.

Información nutricional

Calorías	237 kcal
Hierro	2.4 mg
Hidratos de carbono	43 g
Azúcar	18.2 g
Fibra	8.9 g
Calcio	99.6 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	7.0 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra y zinc.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Cena #3



Envueltitos con dip de espinaca

Fruta	Manzana
Verdura	Calabacita + Zanahoria + Espinaca
Cereal	Tortilla
Grasa	Aguacate
Proteína	Pollo desmenuzado (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Ralla la calabacita y zanahoria y cocina a que suavicen.

2. Calienta la tortilla y unta el aguacate. Agrega el pollo desmenuzado, la calabacita y la zanahoria.

3. Hierve la espinaca y licúa con 1/4 T de agua y un trozo de cebolla. Sirve la salsa encima de los envueltitos y parte en pedazos pequeños.

4. Presenta la manzana rallada o hervida como postre.

Información nutricional

Calorías	217 kcal
Hierro	1.6 mg
Hidratos de carbono	33.3 g
Azúcar	14.1 g
Fibra	8.3 g
Calcio	78.4 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	0.9 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Puede ser que los taquitos se deshagan al momento que tu bebé los come, puedes ayudarlo a recoger lo que se cae para que disfrute todo el platillo.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Desayuno #4



Información nutricional

Calorías	505 kcal
Hierro	6.4 mg
Hidratos de carbono	81.4 g
Azúcar	17.3 g
Fibra	16.9 g
Calcio	255.3 mg
Vitamina D	0.2 mg
Zinc	4.5 mg

Crepa rellena de fresas

Fruta	Fresa
Verdura	1/4 T Zanahoria rallada
Cereal	1 1/2 T Avena
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	1 Huevo
Otro	1/2 T Leche de fórmula

¿Cómo lo preparo?

1. Licúa las hojuelas de avena a que se haga consistencia de harina, después agrega fórmula, huevo y zanahoria. Debe quedar una consistencia más líquida que espesa.

2. Engrasa el sartén y vacía la masa extendida y delgada, puedes ayudarte de una espátula para que la capa delgada cubra todo el sartén. Voltea solamente una vez.

3. Pica las fresas y machaca con un tenedor.

4. Rellena las crepas con crema de cacahuate y fresas machacadas. Decora con fresa picada encima.

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro, zinc y calcio.

Te recomendamos lavar y desinfectar muy bien las fresas antes de presentarlas.

Comida #4



Información nutricional

Calorías	321 kcal
Hierro	3.2 mg
Hidratos de carbono	59.8 g
Azúcar	17.9 g
Fibra	7.5 g
Calcio	81.0 mg
Vitamina D	0.0
Zinc	1.8 mg

Pasta a la boloñesa

Fruta	Manzana
Verdura	Calabacita + Tomate + Cebolla
Cereal	Pasta
Grasa	Aguacate
Proteína	Res (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a cocer la pasta en agua.

2. Cocina la calabacita al vapor. Posteriormente córtala en cuadritos.

3. Licúa tomate, cebolla y perejil para hacer una salsita de tomate. Hierve para que tome espesor.

4. Cocina la carne de res molida.

5. Sirve la pasta con la carne de res con salsa, calabacitas y aguacate por un lado.

6. Sirve la manzana rallada o hervida.

Tip de expertos

Platillo rico en hierro y zinc.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Cena #4



Tortita de lentejas y papa

Fruta	Kiwi
Verdura	Tomate + Cebolla + Perejil
Cereal	Papa
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Lentejas

¿Cómo lo preparo?

1. Deja a remojar las lentejas una noche antes. Hierve con agua limpia hasta que estén cocidas.

2. Cocina la papa al vapor hasta que quede suave.

3. Revuelve con un tenedor las lentejas (4 cucharadas sin caldo) un pedazo de papa machacada, tomate en cuadritos, perejil, cebolla y dos cucharaditas de crema de cacahuate. Si sientes la mezcla muy aguada puedes agregar avena en hojuelas.

4. Forma tortitas con la mezcla y cocina en el sartén. Te recomendamos poner aceite de aguacate para que no se peguen.

5. Sirve el kiwi como complemento.

Información nutricional

Calorías	388 kcal
Hierro	5.1 mg
Hidratos de carbono	64 g
Azúcar	19.9 g
Fibra	13.9 g
Calcio	105.7 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.9 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Desayuno #5



Molletes con calabacita

Fruta	Naranja
Verdura	Calabacita
Cereal	Pan
Grasa	Aceite de oliva
Proteína	Frijoles

¿Cómo lo preparo?

1. Deja a remojar los frijoles una noche antes. Hierve con agua limpia hasta que estén cocidos.

2. Tuesta el pan y unta los frijoles machacados o licuados.

3. Ralla la calabacita y cocina. Posteriormente ponla encima del pan con frijoles.

4. Agrega una cucharada de aceite de oliva encima.

5. Presenta la naranja sin semillas en gajos o en varios pedazos como complemento.

Información nutricional

Calorías	241 kcal
Hierro	3.3 mg
Hidratos de carbono	39.9 g
Azúcar	13.5 g
Fibra	8.3 g
Calcio	145.1 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.0 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Comida #5



Salmón con verduras

Fruta	Plátano
Verdura	Ejotes + Calabacita + Tomate
Cereal	Arroz
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Salmón (20 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Prepara el arroz.

2. Pon a cocer al vapor los ejotes y la calabacita. Posteriormente corta en pedazos pequeños y agrega tomate en cubos.

3. Cocina el salmón en un sartén con un poco de aceite de aguacate hasta que quede bien cocido por dentro.

4. Sirve el arroz con el salmón y las verduras por separado.

5. Corta el plátano en rodajas y unta crema de cacahuate.

Información nutricional

Calorías	347 kcal
Hierro	4.0 mg
Hidratos de carbono	69.8 g
Azúcar	25.4 g
Fibra	8.0 g
Calcio	178 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	2.0 mg

Tip de expertos

Este platillo rico en fibra, zinc, calcio y hierro.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Cena #5



Bites de pollo con verduras

Fruta	Uvas
Verdura	Zanahoria
Cereal	Papa
Grasa	Chía
Proteína	Pollo (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Hidrata la chía por 10 minutos. 1 cucharada de chía en 4 cucharadas de agua.

2. Cocina al vapor la papa y la zanahoria rallada.

3. Pon a hervir el pollo con un trozo de cebolla, puedes añadir algún sazonador natural de hierbas para dar más sabor.

4. En un procesador o licuadora haz una mezcla del pollo, zanahoria papa y chía.

5. Forma bolitas con esta mezcla, comprime muy bien y sella en un sartén engrasado.

6. Corta las uvas en 4 trozos verticales.

Información nutricional

Calorías	255 kcal
Hierro	1.9 mg
Hidratos de carbono	32.3 g
Azúcar	6.6 g
Fibra	8.0 g
Calcio	134.9 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	1.7 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Recuerda que tu bebé debe de tener una buena hidratación al momento de consumir la chía para evitar un estreñimiento.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Desayuno #6



Envueltitos de pollo

Fruta	Fresas
Verdura	Calabacita
Cereal	Tortilla de maíz
Grasa	Aguacate
Proteína	Pollo desmenuzado (30 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Ralla la calabacita y cocina a que suavice.

2. Calienta la tortilla y unta el aguacate. Agrega el pollo desmenuzado y la calabacita rallada.

3. Envuelve la tortilla y pártela en pedazos pequeños.

4. Presenta las fresas como complemento.

Información nutricional

Calorías	163 kcal
Hierro	1.5 mg
Hidratos de carbono	19.9 g
Azúcar	4.8 g
Fibra	5.6 g
Calcio	57.5 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	1.1 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Recuerda que puedes ofrecer este platillo en envueltitos o todos los ingredientes por separado.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Comida #6



Pasta con lentejas

Fruta	Uvas
Verdura	Brócoli + Ejotes
Cereal	Pasta
Grasa	Chía
Proteína	Lentejas

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar las lentejas una noche antes. Tira el agua y hierve con agua nueva hasta que estén cocidas.

2. Cocina la pasta en agua.

3. Pon a cocer al vapor el brócoli y los ejotes. Posteriormente corta en pedazos.

4. Sirve la pasta revuelta con lentejas sin caldo y una cucharada de chía. Presenta las verduras a un lado.

5. Sirve las uvas como postre.

Información nutricional

Calorías	442 kcal
Hierro	7.5 mg
Hidratos de carbono	75.1 mg
Azúcar	11.5 g
Fibra	19.3 g
Calcio	169.3 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	3.9 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, calcio y zinc.

Recuerda siempre cortar las uvas en cuatro partes verticalmente para evitar el riesgo de asfixia.

Cena #6



Enfrijoladas

Fruta	Kiwi
Verdura	Zanahoria
Cereal	Tortilla
Grasa	Ajonjolí
Proteína	Frijoles

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar los frijoles una noche antes. Tira esa agua y cocina en agua limpia.

2. Cocina el pollo y desmenuza.

3. Ralla la zanahoria y cocina a que suavice.

4. Calienta la tortilla y rellena de frijoles machacados, pollo y zanahoria rallada.

5. Envuelve la tortilla y parte en pedazos pequeños. Sirve más frijoles a un lado con ajonjolí espolvoreado.

6. Presenta el kiwi como complemento.

Información nutricional

Calorías	199 kcal
Hierro	3.3 mg
Hidratos de carbono	33.5 g
Azúcar	8.8 g
Fibra	9.2 g
Calcio	138 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	1.6 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro y zinc.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Desayuno #7



Pan con dip de espinaca

Fruta	Uvas
Verdura	Espinaca + Tomate
Cereal	Pan
Grasa	Aguacate
Proteína	Huevo

¿Cómo lo preparo?

1. Hierve el huevo entero por 15 min. Una vez que esté listo, quita la cáscara y machaca.

2. Licúa un tomate y un puñito de espinaca lavada y desinfectada previamente. Hierve para que tome espesor y quede una consistencia tipo salsa.

3. Tuesta el pan y agrega aguacate machacado, la salsa que cocinamos previamente y encima el huevo machacado.

4. Presenta las uvas como complemento.

Información nutricional

Calorías	269 kcal
Hierro	2.4 mg
Hidratos de carbono	28.0 g
Azúcar	10.1 g
Fibra	5.6 g
Calcio	138 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	1.4 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en calcio.

Te recomendamos utilizar un pan que su primer ingrediente sea trigo integral y que no contenga azúcar.

Recuerda siempre cortar las uvas en cuatro partes verticalmente para evitar el riesgo de asfixia.

Comida #7



Mix de arroz y res

Fruta	Manzana
Verdura	Brócoli
Cereal	Arroz
Grasa	Aguacate
Proteína	Res (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Prepara el arroz blanco.

2. Cocina al vapor el brócoli.

3. Cocina la carne de res en un sarten tapado (de preferencia que sea carne molida de res).

4. Sirve el arroz con la carne molida y el aguacate en cubos. El brócoli puede ir encima o por un lado.

5. Presenta la manzana rallada o hervida como complemento.

Información nutricional

Calorías	277 kcal
Hierro	2.6 mg
Hidratos de carbono	31.7 g
Azúcar	10.7 g
Fibra	7.1 g
Calcio	50.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	2.3 mg

Tip de expertos

También puedes presentar este mix en bites: con las manos forma las bolitas con el aguacate, el arroz, la res cocida y el brócoli machacado. Presiona muy bien para que queden firmes.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Cena #7



Envueltitos de lentejas

Fruta	Kiwi
Verdura	Ejotes + Tomate
Cereal	Tortilla
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Lentejas

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar las lentejas una noche antes. Hierve con agua hasta que estén cocidas.

2. Pon a hervir los ejotes y el tomate.

3. Mezcla el tomate, los ejotes (cortados en pequeños pedazos) y las lentejas.

4. Envuelve todo en una tortilla, como si se quisiera formar un taco, presiona muy bien para que no se deshaga.

5. Sirve con la crema de cacahuate y el kiwi a un costado.

Información nutricional

Calorías	357 kcal
Hierro	5.9 mg
Hidratos de carbono	60.3 g
Azúcar	21.1 g
Fibra	16.5 g
Calcio	105.8 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	3.0 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro y zinc.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Desayuno #8



Toast de aguacate y pollo

Fruta	Fresas
Verdura	Zanahoria
Cereal	Pan
Grasa	Aguacate
Proteína	Pollo (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina el pollo y desmenuza.

2. Tuesta el pan y unta el aguacate. Agrega el pollo previamente desmenuzado encima.

3. Cocina la zanahoria rallada a que se suavice y agrégala encima del pan tostado con aguacate.

4. Presenta las fresas como complemento.

Información nutricional

Calorías	183 kcal
Hierro	1.0 mg
Hidratos de carbono	22.5 g
Azúcar	4.9 g
Fibra	4.7 g
Calcio	63.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.1 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Te recomendamos lavar y desinfectar muy bien las fresas antes de presentarlas.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Comida #8



Bites de salmón con brócoli

Fruta	Naranja
Verdura	Brócoli
Cereal	Avena
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Salmón (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina la avena con agua.

2. Cocina el salmón en un sartén con un poco de aceite de aguacate hasta que quede bien cocido por dentro.

3. Cocina al vapor el brócoli. Posteriormente aplasta con un tenedor.

4. Forma las bolitas con las manos revolviendo el salmón, la avena y el brócoli. Presiona muy bien para comprimirlas.

5. Ofrece la crema de cacahuate a un lado y la naranja en gajos.

Información nutricional

Calorías	347 kcal
Hierro	4.0 mg
Hidratos de carbono	69.8 g
Azúcar	25.4 g
Fibra	17.0 g
Calcio	178.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	2.0 mg

Tip de expertos

Platillo rico en fibra, Hierro, Calcio y Zinc.

Te recomendamos utilizar una avena fortificada con hierro. Si tu bebé tiene menos de 12 meses, utiliza un cereal de avena fortificado, debido a la cantidad de fibra de una avena normal.

Cena #8



Taquitos de picadillo

Fruta	Kiwi
Verdura	Zanahoria + Tomate
Cereal	Tortilla + Papa
Grasa	Aguacate
Proteína	Res (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina la carne molida de res. Posteriormente, agrega la zanahoria y la papa picada y tapa para que se suavice.

2. Calienta la tortilla, unta el aguacate y agrega el picadillo adentro para hacer el taquito. Parte en pedazos pequeños.

3. Sirve el kiwi en pedazos como complemento.

Información nutricional

Calorías	369 kcal
Hierro	2.8 mg
Hidratos de carbono	47.2 g
Azúcar	11.8 g
Fibra	9.0 g
Calcio	91.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	3.1 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro y zinc.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Desayuno #9



Pan Francés

Fruta	Plátano
Verdura	1/4 T Zanahoria
Cereal	Pan
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Huevo
Otro	1/4 T Leche de fórmula

¿Cómo lo preparo?

1. En un plato hondo, bate el huevo con la fórmula. Agrega canela para darle más sabor. Posteriormente agrega la zanahoria rallada. Vuelve a batir para mezclar todo.

2. Sumerge el pan dentro de la mezcla para cubrirlo. Pasa el pan a un sartén engrasado. Voltea para que se cocine bien de ambos lados.

3. Decora con plátano y crema de cacahuate.

Información nutricional

Calorías	433 kcal
Hierro	1.8 mg
Hidratos de carbono	55.9 g
Azúcar	27.5 g
Fibra	4.3 g
Calcio	270 mg
Vitamina D	0.2 mg
Zinc	1.6 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra.

Te recomendamos utilizar un pan que su primer ingrediente sea trigo integral y que no contenga azúcar.

Comida #9



Salpicón de Pollo con verduras

Fruta	Manzana
Verdura	Zanahoria + Espinaca
Cereal	Arroz
Grasa	Ajonjolí
Proteína	Pollo (15 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Ralla la zanahoria y desinfecta la espinaca.

2. Cocina el pollo y desmenuza.

3. Prepara un mix de pollo con zanahoria y espinaca y espolvorea ajonjolí encima.

4. Sirve el arroz como complemento.

5. Sirve la manzana hervida o rallada.

Información nutricional

Calorías	255 kcal
Hierro	1.9 mg
Hidratos de carbono	32.3 g
Azúcar	6.6 g
Fibra	8.0 g
Calcio	134.9 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.7 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro y zinc.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Cena #9



Pasta con verduras

Fruta	Naranja
Verdura	Calabacita + Ejotes + Tomate
Cereal	Pasta
Grasa	Aguacate
Proteína	Lentejas

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar las lentejas una noche antes. Tira esa agua y hierve en agua limpia.

2. Cocina la calabacita y los ejotes al vapor.

3. En un bowl mezcla la pasta con las lentejas (4 cucharadas sin caldo) y agrega encima las verduras que preparamos previamente y el tomate en cubos.

4. Sirve la naranja en gajos y el aguacate como complemento.

Información nutricional

Calorías	475 kcal
Hierro	6.5 mg
Hidratos de carbono	25.7 g
Azúcar	25.7 g
Fibra	17.3 g
Calcio	69.9 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	3.0 mg

Tip de expertos

También puedes presentar la pasta con salsa de verduras encima, licuando la calabacita, ejotes y tomate, e hirviendo para que la salsa tome espesor.

Recuerda siempre integrar una fruta cítrica para favorecer la absorción de hierro cuando proviene de una fuente de proteína vegetal.

Desayuno #10



Sopes de frijol

Fruta	Uvas
Verdura	Zanahoria + Tomate
Cereal	1 T Avena
Grasa	Aguacate
Proteína	Frijoles + 1 Huevo

¿Cómo lo preparo?

1. Pon a remojar los frijoles una noche antes. Tira el agua y hierve con agua nueva hasta que estén cocidos. Licúa o machaca.

2. Licúa las hojuelas de avena a que quede consistencia de harina. Mezcla en un plato hondo la harina de avena con el huevo. Forma unas tortillas, cocina en un sartén por ambos lados y posteriormente hacerle los bordes para formar "el sope".

3. Ralla la zanahoria en crudo, corta el tomate y el aguacate en cuadritos.

4. Unta el frijol sobre el sope y decora con zanahoria, tomate y aguacate.

5. Corta las uvas verticalmente y sirve como complemento.

Información nutricional

Calorías	285 kcal
Hierro	5.4 mg
Hidratos de carbono	57.0 g
Azúcar	11.0 g
Fibra	14.3 g
Calcio	67.7 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.7 mg

Tip de expertos

Platillo rico en fibra.

Te recomendamos utilizar una avena fortificada con hierro. Si tu bebé tiene menos de 12 meses, utiliza un cereal de avena fortificado, debido a la cantidad de fibra de una avena normal.

Comida #10



Mix de pasta Oriental

Fruta	Fresas
Verdura	Ejotes + Tomate
Cereal	Pasta
Grasa	Ajonjolí + Aceite de oliva
Proteína	Salmón (10 g)

¿Cómo lo preparo?

1. Cocina el salmón en cubos en un sartén con un poco de aceite de aguacate hasta que quede bien cocido por dentro.

2. Cocina al vapor el brócoli. Posteriormente corta en trozos.

3. Cocina la pasta con agua.

4. Mezcla el salmón, la pasta, los ejotes picados, el tomate en cubos, y vierte aceite de oliva encima y espolvorea un toque de ajonjolí.

5. Desinfecta las fresas y corta en trozos.

Información nutricional

Calorías	393 kcal
Hierro	4.7 mg
Hidratos de carbono	49.0 g
Azúcar	9.0 g
Fibra	6.7 g
Calcio	130.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	2.6 mg

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra, hierro, calcio y zinc.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Cena #10



Tortitas de res

Fruta	Plátano
Verdura	Tomate + Espinacas
Cereal	1/4 T Avena
Grasa	Crema de cacahuate
Proteína	Res (10 g) + 1 Huevo

¿Cómo lo preparo?

1. En un recipiente mezcla a mano la carne molida de res junto con un huevo, avena (ya sea en hojuelas o licuada como harina), tomate picado y espinaca finamente picada.

2. Forma bolitas con esta mezcla y aplasta con un tenedor.

3. Coloca las bolitas en un sartén engrasado para cocinar bien de ambos lados.

4. Sirve el plátano con crema de cacahuate como complemento.

Información nutricional

Calorías	455 kcal
Hierro	4.5 mg
Hidratos de carbono	54.3 g
Azúcar	21.9 g
Fibra	7.4 g
Calcio	98 mg
Vitamina D	0.1 mg
Zinc	2.1 mg

Tip de expertos

Utiliza una crema de cacahuate natural sin azúcar añadida. El único ingrediente debe ser cacahuate natural o tostado.
Algunas marcas: Central Market HEB, Moroama, Hermoso Cariño, Healthy Spreads.

Cuida muy bien la cantidad de proteína animal en este platillo para no exceder el **límite por día (30 g)** que un bebé necesita.

Snack #1



Información nutricional

Calorías	171 kcal
Hierro	1.7 mg
Hidratos de carbono	31.8 g
Azúcar	12.0 g
Fibra	7.0 g
Calcio	97 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.8 mg

Rodajas de plátano con chía

Fruta	Plátano
Grasa	Chía

¿Cómo lo preparo?

1. Corta el plátano en rodajas.

2. Espolvorea chía encima.

Tip de expertos

Este snack es rico en fibra.

Se recomienda que tu bebé tenga una buena hidratación, ya que la chía sin una correcta hidratación podría ocasionar estreñimiento.

Snack #2



Mix de tomate con aguacate

Verdura	Tomate
Grasa	Aguacate

¿Cómo lo preparo?

1. Corta el tomate y aguacate en cubos.

2. Revuelve en un plato hondo.

Tip de expertos

Si utilizas tomatitos cherry recuerda cortarlos en cuatro partes a lo largo para evitar el riesgo de asfixia.

Si tu bebé le gustan diferentes texturas puedes intentar este snack con el aguacate machacado tipo guacamole.

Información nutricional

Calorías	77 kcal
Hierro	1.0 mg
Hidratos de carbono	7.8 g
Azúcar	3.3 g
Fibra	3.2 g
Calcio	17.5 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.4 mg

Snack #3



Información nutricional

Calorías	76 kcal
Hierro	0.6 mg
Hidratos de carbono	16.9 g
Azúcar	2.6 g
Fibra	1.7 g
Calcio	27.7 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.3 mg

Arroz con calabacita

Verdura	Calabacita
Cereal	Arroz

¿Cómo lo preparo?

1. Vacía arroz previamente preparado en un recipiente.

2. Pica y cocina calabacita y revuelve con el arroz.

Tip de expertos

Si cocinaste arroz para la comida, solo añade alguna verdura que tengas a la mano.

Snack #4



Pan con fresas y crema de cacahuate

Fruta	Fresas
Cereal	Pan
Grasa	Crema de cacahuate

¿Cómo lo preparo?

1. Tuesta un pan y unta crema de cacahuate.

2. Agrega fresas picadas encima.

Tip de expertos

Puedes cortar el pan en diferentes figuras para hacer el snack divertido. Pide ayuda a tu bebé para cortar el pan y así hacerlo parte de la actividad.

Información nutricional

Calorías	194 kcal
Hierro	0.8 mg
Hidratos de carbono	36.5 g
Azúcar	17.7 g
Fibra	2.6 g
Calcio	18.9 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.4 mg

Snack #5



Información nutricional

Calorías	240 kcal
Hierro	2.3 mg
Hidratos de carbono	38.8 g
Azúcar	1.9 g
Fibra	4.6 g
Calcio	63.0 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	1.2 mg

Brócoli con pasta

Verdura	Brócoli
Cereal	Pasta
Grasa	Aceite de oliva

¿Cómo lo preparo?

1. Revuelve en un plato hondo pasta con pedacitos de brócoli cocinado al vapor.

2. Agrega una cucharada de aceite de oliva y revuelve.

Tip de expertos

Este platillo es rico en fibra. Puedes prepararlo con otra verdura que tengas lista.

Snack #6



Avena con manzana

Fruta	Manzana
Cereal	Avena

¿Cómo lo preparo?

1. Prepara la avena en agua. Agrega manzana picada mientras se está cocinando. Puedes agregar también canela al gusto.

Tip de expertos

Platillo rico en Fibra.

Te recomendamos utilizar una avena fortificada con hierro. Si tu bebé tiene menos de 12 meses, utiliza un cereal de avena fortificado, debido a la cantidad de fibra de una avena normal.

Información nutricional

Calorías	106 kcal
Hierro	1.4 mg
Hidratos de carbono	28.2 g
Azúcar	9.8 g
Fibra	5.8 g
Calcio	19.1 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.8 mg

Snack #7



Rice cake con plátano

Fruta	Plátano
Cereal	Pan
Grasa	Crema de cacahuate

¿Cómo lo preparo?

1. Unta crema de cacahuate en los rice cakes.

2. Corta el plátano en rodajas y agrega encima.

Tip de expertos

Te recomendamos los rice cakes marca OKKO los cuales no tienen azúcares añadidos y son de un buen tamaño.

Puedes hacer tu propia crema de cacahuate licuando en un procesador cacahuate natural tostado por unos minutos.

Información nutricional

Calorías	194 kcal
Hierro	0.8 mg
Hidratos de carbono	36.5 g
Azúcar	17.7 g
Fibra	2.6 g
Calcio	18.9 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.4 mg

Snack #8



Ejotes con aceite de oliva

Verdura	Ejotes
Grasa	Aceite de oliva

¿Cómo lo preparo?

1. Vierte aceite de oliva en ejotes previamente cocinados al vapor y revuelve.

Tip de expertos

Platillo rico en Fibra.

Este platillo es muy práctico para llevar algún lugar fuera, ya que tu bebé se lo puede comer con facilidad y sin mancharse.

Información nutricional

Calorías	99 kcal
Hierro	1.2 mg
Hidratos de carbono	10.5 g
Azúcar	4.1 g
Fibra	3.7 g
Calcio	18.2 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.9 mg

Snack #9



Arroz con tomate

Verdura	Tomate
Cereal	Arroz

¿Cómo lo preparo?

1. Pica tomate y agrégalo a un plato con arroz blanco previamente cocinado y revuelve.

Tip de expertos

Este snack es muy práctico de preparar, puedes hacerlo con tomate o con alguna otra verdura que tengas en tu refrigerador.

Información nutricional

Calorías	73 kcal
Hierro	0.9 mg
Hidratos de carbono	16.1 g
Azúcar	3.1 g
Fibra	1.2 g
Calcio	15.2 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.4 mg

Snack #10



Información nutricional

Calorías	73 kcal
Hierro	0.1 mg
Hidratos de carbono	12.6 g
Azúcar	9.5 g
Fibra	2.2 g
Calcio	5.5 mg
Vitamina D	0.0 mg
Zinc	0.1 mg

Manzana con hemp

Fruta	Manzana
Grasa	Hemp (semillas de cáñamo)

¿Cómo lo preparo?

1. Pica manzana y hierve (opcional).

2. Espolvorea semillas de cáñamo encima.

Tip de expertos

Se recomienda que tu bebé tenga una buena hidratación, ya que las semillas de hemp sin una correcta hidratación podría ocasionar estreñimiento.



Esperamos que hayas disfrutado y aprendido de esta guía.

Te invitamos a que compartas tus platillos para juntos motivarnos día a día.

#guiababyeats

@nataliruizg
@healthybabyfood_mx

Baby Eats - Primera Edición Digital Primavera 2019